

# C. ANDEL

Diciembre - 2017

## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES



1

2

3

4

5

4

5

6

7

8

11

12

13

14

15

18

19

20

21

22

875 Kcal. P.: 13 HC.: 45 L.: 41 G.: 9  
**ESPIRALES A LA ITALIANA**  
 SPIRALS (PASTA) ITALIAN STYLE  
**HUEVOS FRITOS**  
 FRIED EGGS  
**PATATAS FRITAS**  
 FRENCH FRIES  
**YOGUR**  
 YOGHURT

783 Kcal. P.: 9 HC.: 50 L.: 39 G.: 6  
**ARROZ MILANESA CON YORK Y QUESO**  
 MILANESA STYLE RICE WITH COOKED HAM AND CHEESE  
**RABAS DE CALAMAR**  
 SQUID STICKS  
**LECHUGA Y MAÍZ**  
 LETTUCE AND CORN  
**FRUTA DE TEMPORADA**  
 FRUIT

FESTIVO

NO LECTIVO

FESTIVO

717 Kcal. P.: 22 HC.: 38 L.: 37 G.: 12  
**LENTEJAS CON VERDURAS**  
 LENTILS WITH VEGETABLES  
**HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA**  
 GRILLED BEEF BURGER  
**ENSALADA VERDE**  
 GREEN SALAD  
**YOGUR**  
 YOGHURT

738 Kcal. P.: 17 HC.: 41 L.: 40 G.: 7  
**SOPA DE LETRAS**  
 PASTA LETTER SOUP  
**TORTILLA DE PATATAS**  
 SPANISH OMELETTE  
**ENSALADA DE ATUN**  
 TUNA FISH SALAD  
**FRUTA DE TEMPORADA**  
 FRUIT

690 Kcal. P.: 14 HC.: 52 L.: 28 G.: 5  
**ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS**  
 HARICOT BEANS STEW  
**CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN**  
 HAM CROQUETTES  
**VERDURAS**  
 VEGETABLES  
**FRUTA DE TEMPORADA**  
 FRUIT

763 Kcal. P.: 19 HC.: 36 L.: 43 G.: 13  
**CREMA DE CALABACÍN**  
 CREAM OF COURGETTE SOUP  
**POLLO AL AJILLO**  
 GARLIC CHICKEN  
**PATATAS CHIPS**  
 CHIPS  
**FRUTA DE TEMPORADA**  
 FRUIT

953 Kcal. P.: 14 HC.: 49 L.: 35 G.: 7  
**ARROZ BLANCO CON TOMATE**  
 WHITE RICE WITH TOMATO SAUCE  
**FILETE DE MERLUZA EMPANADO**  
 BREADED HAKE FILLET  
**LECHUGA Y MAÍZ**  
 LETTUCE AND CORN  
**YOGUR**  
 YOGHURT

842 Kcal. P.: 20 HC.: 43 L.: 35 G.: 9  
**MACARRONES A LA ITALIANA**  
 ITALIAN MACARONI  
**LOMO A LA PLANCHA**  
 GRILLED PORK LOIN SLICES  
**LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA**  
 LETTUCE AND GRATED CARROTS  
**YOGUR**  
 YOGHURT

665 Kcal. P.: 15 HC.: 43 L.: 40 G.: 5  
**CREMA DE CALABAZA**  
 CREAM OF PUMPKIN SOUP  
**HALIBUT A LA ROMANA (REBOZADO CON HUEVO Y HARINA)**  
 BATTERED FISH (WITH EGG AND FLOUR)  
**ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE**  
 LETTUCE AND TOMATO SALAD  
**FRUTA DE TEMPORADA**  
 FRUIT

767 Kcal. P.: 19 HC.: 45 L.: 33 G.: 11  
**SOPA DE COCIDO**  
 STEW SOUP  
**COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, CHORIZO, PATATA Y REPOLLO**  
 CHICKPEAS, MEAT, SAUSAGE, POTATO & CABBAGE STEW  
**FRUTA DE TEMPORADA**  
 FRUIT

841 Kcal. P.: 11 HC.: 48 L.: 40 G.: 7  
**ARROZ TRES DELICIAS**  
 CHINESE RICE (COOKED HAM, OMELETTE AND PEAS)  
**HUEVOS FRITOS**  
 FRIED EGGS  
**PATATAS FRITAS**  
 FRENCH FRIES  
**FRUTA DE TEMPORADA**  
 FRUIT

MENU DE NAVIDAD

# TODO ENCAJA

COMPLETA TU DIETA DIARIA CON UNA ALIMENTACIÓN ADECUADA

"COMER UNA VEZ AL DÍA EN FAMILIA AYUDA A PREVENIR LA ANOREXIA Y LA BULIMIA"



## COMIENZA CON UN BUEN DESAYUNO



PAN, CEREALES O DERIVADOS



LECHE O DERIVADOS



FRUTA FRESCA U HORTALIZAS



## RESPETA EL PATRÓN DE LA DIETA MEDITERRÁNEA

### CADA COMIDA (PRINCIPAL)



AGUA



FRUTAS (1-2 R) Ó VERDURAS (≥ 2R)



ACEITE DE OLIVA



PAN, PASTA, ARROZ, CUSCÚS Y OTROS CEREALES (1-2R)

### DIARIO

LÁCTEOS (2-4R)

FRUTOS SECOS, SEMILLAS Y ACEITUNAS (1-2R)

LEGUMBRES Y LEGUMINOSAS (≥ 2R)

HIERBAS, ESPECIES, AJO CEBOLLA

### SEMANAL

PATATAS (≤ 3R)

CARNE ROJA (<2R)

CARNES PROCESADAS (<1R)

CARNE BLANCA (2R)

PESCADO / MARISCO (>2R)

HUEVOS (2-4R)

DULCES (≤ 2R)

FUENTE: IFMED R: RACIÓN

## COMPLETA CON UN ADECUADO MENÚ DE CENA



AGUA



ACEITE DE OLIVA



VEGETALES crudos o cocinados



FRUTAS O LÁCTEOS



HIDRATOS DE CARBONO



PROTEÍNA

Carnes, pescados, huevos o legumbres

### SI HEMOS COMIDO... ☀

CEREALES, FÉCULAS O LEGUMBRES

VERDURAS

CARNE

PESCADO

HUEVO

FRUTA

LÁCTEO

### PODEMOS CENAR... 🌙

HORTALIZAS CRUDAS O LEGUMBRES COCIDAS

CEREALES O FÉCULAS

PESCADO O HUEVO

CARNE MAGRA O HUEVO

PESCADO O CARNE MAGRA

LÁCTEO O FRUTA

FRUTA

## NOTAS